

روانشناسی

برای دانش آموزان
وسایل گرانقیمت نخورید

عظیمی | روانشناس کودک و نوجوان

لوازم التحریر می‌تواند نقش مهمی در گرایش دانش‌آموزان به درس خواندن و دور کردن آنها از درس داشته باشد. به همین خاطر به والدین توصیه می‌شود لوازم التحریر را به سلیقه فرزندانشان خریداری کنند. البته والدین باید در انتخاب‌های فرزندانشان آنها را یاری کنند.

بهرتر است والدین به خواست، سلیقه و نگرش‌های فرزندانشان بهاداده‌وپرای انتخاب‌های آنها ارزش قایل شوند، در غیر این صورت و تنها به صرف خرید وسایل و لوازم با زور و اجبار نمی‌توان جذابیت تحصیل را در آنها شکل داد.

اگر وسیله‌های با زور و اجبار خریداری شود دانش‌آموز برای استفاده از آن شور و شوقی ندارد و همین نداشتن ذوق می‌تواند در عدم گرایش دانش‌آموز به سمت درس و مدرسه اثر گذار باشد و چه بسا حتی مزاحم درس خواندن او شود.

استفاده از ابزار آلات با مارک‌ها و عکس‌های ضد فرهنگی سبب می‌شود دانش‌آموزان فرهنگی موجود در آن مارک‌ها را پذیرفته



و در برابر فرهنگ‌های داخلی بایستند. از همین رو به والدین توصیه می‌شود از خرید لوازمی که عکس‌های ضد فرهنگی دارند، خودداری کنند.

همچنین از والدین خواسته می‌شود برای دانش‌آموزان لوازم التحریر گرانقیمت نخرند، چرا که خرید این گونه وسایل سبب می‌شود تا آنها مدام مراقب استفاده فرزندانشان از آن وسایل باشند و مرتب آنها را در استفاده از وسایلشان امر و نهی کنند.

بچه‌ها خصوصا در سنین ابتدایی وسایل را زود خراب می‌کنند و توصیه و تذکر والدینشان در استفاده از آن وسایل آنها را از عصبی می‌کند.

تکنه

تغییر داتنه با رنجیدن

مطالعه صورت گرفته توسط محققان کانادایی نشان می‌دهد، رنجیده خاطر شدن، داتنه افراد را تحت تأثیر قرار داده و باعث کاهش اشتها می‌شود.

محققان دانشگاه تورنتو در همکاری مشترک با محققان دانشگاه‌های دوک و کلرادو در بولدر، برای نخستین بار ارتباط رنجیده خاطر شدن با کاهش اشتها را نشان دادند.



این مطالعه نشان می‌دهد، احساسی که هنگام نقض اخلاقی (moral violation) تجربه می‌کنیم، به‌طور عمیقی بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد؛ کارهای غیر اخلاقی، جرم و جنایت یا هر کاری که احساسات ما را آزرده خاطر می‌کند، دانقه و اشتها را نیز دچار تغییر می‌کند.

محققان در ۳ مطالعه مجزا، میزان اشتهای شرکت‌کنندگان را در شرایط گوش کردن به خبر قلب و کلاهبرداری یا نوشتن در خصوص دزدی مورد ارزیابی قرار دادند.

نتایج مطالعه اول نشان می‌دهد، میل افراد به نوشیدن شیر کاکائو در زمان گوش کردن به خبر قلب و کلاهبرداری به شدت کاهش پیدا می‌کند و افراد مثل سابق از نوشیدن آن لذت نمی‌برند.

مطالعه دوم نشان می‌دهد، میزان نوشیدن آب هنگام نوشتن داستان در خصوص دزدی به شدت کاهش پیدا می‌کند.

این در حالی است که مطالعه سوم نشان داد حتی افرادی که مشروبات الکلی مصرف می‌کردند، با مشاهده یا شنیدن مصادیق نقض اخلاق، میزان مصرف خود را کاهش دادند.

«کندی چان» سرپرست تیم تحقیقاتی دانشگاه تورنتو تأکید کرد: آزرده خاطر شدن به شدت بر رفتار ما تأثیر گذاشته و باعث کاهش اشتها می‌شود؛ این حالت دفاعی بدن نقض اخلاق، که از مصرف چیزهای مضر برای سلامتی جلوگیری می‌کند.

نتایج این مطالعه در مجله Consumer Psychology منتشر شد.



با ۱۰ وعده گوجه فرنگی صورت می‌گیرد

کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات

جهانی تحقیقات سرطان (WCRF) و موسسه تحقیق سرطان آمریکا (AICR) مراجعه کرده و این اطلاعات را نیز مورد ارزیابی قرار دادند. آنها دریافتند که تنها توصیه به مصرف زیاد غذاهای گیاهی، میوه‌جات، سبزیجات و فیبر در رژیم غذایی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. با این حال، این توصیه‌ها در پیشگیری از سرطان پروستات هدف مورد نظر نیست به طوری که محققان می‌گویند اجرای این دستورالعمل‌ها به تنهایی کافی نیست و دستورالعمل‌های غذایی بیشتر باید معرفی شود.

بررسی‌های پیشین صندوق جهانی تحقیقات سرطان (WCRF) و موسسه تحقیق سرطان آمریکا (AICR) نشان می‌دهد مصرف کلیسم با افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط است، با این حال، در این آخرین پژوهش، محققان اذعان کردند که این افزایش خطر تنها در مصرف بالاتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز آشکار می‌شود. به این ترتیب، آنها توصیه می‌کنند مردانی که به مصرف کلیسم توصیه می‌شوند روزانه ۷۵۰ میلی‌گرم در روز این ماده را مصرف کنند.

محققان یادآور می‌شوند محدودیتی که این مطالعه با آن مواجه است عدم ارتباط مشخص میان کلیسم و سلنیوم با خطر ابتلا به سرطان پروستات است که در رده‌بندی غلط مردان در میزان مصرف این دو ماده ایجاد شده است؛ این تیم همچنین اطلاعات کافی در مورد انواع، دوز و فراوانی مصرف مکمل، بین مردان شرکت‌کننده در این مطالعه به طوری که مصرف واقعی این مواد مغذی را نشان دهد، در دسترس ندارند. با این حال آنها امیدوارند نتوانند در مطالعات تکمیلی حجم نمونه بزرگتری را مورد بررسی قرار دهند. اخبار پزشکی اخیرا از مطالعه‌ای گزارش داده است که میان واز کتومی و احتمال ابتلا به سرطان پروستات احتمال ارتباط وجود دارد.

به DNA و سلول‌ها آسیب برساند. در مجموع، او و همکارانش شامل محققانی از دانشگاه کمبریج و آکسفورد، رژیم غذایی و شیوه زندگی ۱۸۰۶ مرد مبتلا به سرطان پروستات در سنین بین ۵۰ تا ۶۹ سال را جمع‌آوری و با اطلاعات رژیم غذایی و شیوه زندگی ۱۲۰۰۵ مرد بدون سرطان مقایسه و نتایجی را ارزیابی کردند.

نتایج نشان داد مردانی که بیش از ۱۰ وعده گوجه‌فرنگی و محصولات گوجه‌فرنگی، مانند آب گوجه‌فرنگی و لوبیای پخته‌شده در سس گوجه‌فرنگی خوردند، ۱۸ درصد خطر ابتلا به سرطان پروستات در آنها کاهش می‌یابد.

وی در مورد این نتایج استرژن می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که گوجه‌فرنگی می‌تواند در پیشگیری از سرطان پروستات نقش مهمی ایفا کند. با این حال، برای تأیید یافته‌های امروز مطالعات بیشتری باید انجام شود، به‌ویژه با طریق آزمایش‌های انسانی؛ مردان باید همچنان در مصرف انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات برای حفظ وزن سالم و انرژی بدن خود ادامه دهند.»

دستورالعمل‌های کنونی کافی نیست
با این حال این تیم تحقیقاتی هشدار داد که اگرچه لیکوپن در محصولات گوجه‌فرنگی به‌عنوان نتیجه فراوری مواد غذایی و آماده است، مردان نباید به مصرف بیش از حد پیتزا، سس گوجه‌فرنگی و کنسرو لوبیای پخته، یا توجه به سطوح بالای آن نمک، قند و چربی در این محصولات روی آورند.

پروستات شایع ترین سرطان در مردان پس از ملانوم (سرطان پوست)
در سال ۲۰۱۰، بیش از ۱۹۶ هزار مرد آمریکایی به سرطان پروستات مبتلا شدند و بیش از ۲۸ هزار نفر از این افراد بر اثر این بیماری جان خود را از دست دادند.

به‌عنوان بخشی از مطالعه، محققان به توصیه‌های پیشگیری از سرطان در فعالیت‌های فیزیکی، رژیم غذایی و وزن بدن از صندوق

(آنتی‌ژن خاص پروستات) حتی قبل از بروز علائم سرطان پروستات تشخیص داده می‌شود. این تست یک آزمایش خون ساده است که یک پروتئین خاص را که توسط پروستات تولید می‌شود ارزیابی می‌کند. وقتی پروستات بزرگ می‌شود، مقدار بیشتری از این پروتئین ساخته می‌شود و تست PSA آن را تشخیص می‌دهد.

چگونه باید از سرطان پروستات جلوگیری کرد
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن ۱۰ وعده گوجه‌فرنگی در هفته به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. با نرخ رشد بیشتر سرطان پروستات در کشورهای در حال توسعه، بسیاری از کارشناسان معتقدند سرطان پروستات با شیوه زندگی غربی و رژیم غذایی مرتبط است. مطالعه جدید که در مجله اپیدمیولوژی سرطان، شاخص‌های زیستی و پیشگیری منتشر شده است، محققان را در درک این که آیا توصیه‌های غذایی و شیوه زندگی اخیر خطر ابتلا به این نوع سرطان را کاهش می‌دهد، کمک کرد.

اولین بار است که توسعه سرطان پروستات در «شاخص در رژیم غذایی» را که شامل اجزای رژیم غذایی مربوط به کاهش خطر ابتلا به این بیماری است، از جمله سلنیوم، کلیسم و غذاهای غنی از لیکوپن بررسی می‌کند. گوجه‌فرنگی یکی از این خوراکی‌های غنی از لیکوپن است که این ماده یک کاروتنوئید است که به میوه‌ها و سبزیجات رنگ قرمز می‌دهد. این ترکیب شیمیایی که به‌طور طبیعی به وجود می‌آید پیش از این ثابت شده است که در بهبود عملکرد رگ‌های خونی در بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین به‌عنوان یک درمان برای کلسترول بالا موثر است.

به گفته محققان این مطالعه به سرپرستی ونسا استرژن از دانشگاه بریستول در انگلستان لیکوپن عامل مبارزه با سمومی است که می‌تواند

سرطان پروستات دومین سرطان شایع شناخته‌شده در مردان سراسر جهان است. به‌خاطر موقعیت قرارگیری پروستات در بدن، سرطان پروستات معمولا با علائم خاصی همراه است. پروستات دقیقا پایین مثانه در پایین لگن قرار گرفته است. وقتی ادرار از مثانه خارج می‌شود، از لوله‌ای باریک رد می‌شود که مجرای خروجی مثانه است. در ابتدای این مجرا، درست همان جایی که به مثانه ختم می‌شود، مستقیم از پروستات رد می‌شود. وقتی پروستات به علت سرطان یا مشکلی دیگر بزرگ می‌شود، این مجرا در پروستات تنگ‌تر و تنگ‌تر می‌شود. با باریک شدن این لوله، ادرار سخت‌تر از بدن خارج می‌شود. سرطان پروستات تنها بیماری‌ای نیست که می‌تواند موجب تورم پروستات شود. دواقت (BPH) همبر بلازی خوش خیم پروستات علت متداول تری از بزرگ شدن پروستات است. مشاهده خون در ادرار، درد استخوان مخصوصا در ناحیه کمر و لگن و از دست دادن کنترل ادرار از جمله علائمی هستند که اگر در آقایان دیده شود باید برای کنترل وضع پروستات به پزشک مراجعه کنند؛ مراجعه به پزشک و شرح وضع به‌ویژه برای مردان بالای ۴۰ سال اهمیت بیشتری دارد زیرا اکثر سرطان‌های پروستات بعد از این سن تشخیص داده می‌شوند. همچنین برای آنها که سابقه خانوادگی سرطان پروستات دارند خیلی مهم است که به پزشک مراجعه کنند زیرا احتمال بروز این بیماری در آنها بیشتر از افراد عادی است.

اگر این علائم به‌طور ناگهانی اتفاق بیفتند، اهمیت موضوع بیشتر می‌شود. آزمایشات بسیار ساده‌ای توسط پزشک انجام می‌گیرد تا مشخص شود علائم فرد به علت سرطان پروستات است یا بیماری جدی یا جزئی دیگری. شاید تعجب‌کننده وقتی بشنوید بیشتر مردهایی که سرطان پروستات برای آنها تشخیص داده می‌شود هیچ علائمی نداشته‌اند. با کمک تست PSA

راه‌هایی برای از بین بردن تأثیرات منفی آلاینده‌های محیط کار

دکتر احمد عامری | متخصص بهداشت محیط

از انجام آزمایشات لازم است ساعت کار، نوع و محل کار بعضی افراد تغییر کند و نباید در این زمینه کوتاهی صورت گیرد چرا که در غیر این صورت عواقب جبران‌ناپذیری پیش می‌آید.

روانشناسان یک کار تحقیقاتی در زمینه میزان ساعت کار، نحوه کار و محیط کار انجام داده‌اند. رطوبت، گرما، سرما، درجه حرارت، سر و صدا و نور از آلاینده‌های حایز اهمیت هستند، به طوری که کم یا زیاد بودن میزان نور می‌تواند به چشم آسیب برساند و همچنین میزان سر و صدا نیز دارای اهمیت است. به‌عنوان مثال صدای پرندگان دارای ۱۰ دسی‌بل و صدای انسان دارای ۴۰ دسی‌بل است، بنابراین میزان سر و صدا در محیط کار معمولی با ۸ ساعت کار باید کمتر از ۸۰ دسی‌بل باشد، همچنین در رانندگی باید بعد از هر ۲ ساعت رانندگی ۲۰ دقیقه استراحت شود.

برخلاف تصورات ما حتی کارمندان شرکت نیز با آلاینده‌های استرس و فشار روانی مواجه هستند، مانند زمانی که ریاست یا سمت خود کارمندان تغییر می‌کند، همچنین حتی بعضی افراد با دیدن اخبار نیز دچار استرس می‌شوند. افراد از همان ابتدا باید تحت نظارت هوا هر عمده کفایت می‌کند اما در احوال به علت گرما ممکن است ۳ ماه بیکار این آلاینده‌ها انجام گیرد، بنابراین آزمایشات دوره‌ای بسته به اقلیم، نوع و محل کار انجام می‌شود. دلیل انجام آزمایشات دوره‌ای آگاهی از میزان مقاومت افراد در برابر آلاینده‌های موجود در محیط کار است. گاهی اوقات پس



ادرا و مدفوع بسته به نوع کار برای جلوگیری از این موارد انجام شود.

انجام آزمایشات دوره‌ای حتی برای کارکنان در رستوران‌ها و جگرفرشی‌ها نیز ضرورت دارد، به‌عنوان مثال انجام این آزمایشات برای جگرفرشی در شهر تبریز به علت خنک بودن هوا هر عمده کفایت می‌کند اما در احوال به علت گرما ممکن است ۳ ماه بیکار این آلاینده‌ها انجام گیرد، بنابراین آزمایشات دوره‌ای بسته به اقلیم، نوع و محل کار انجام می‌شود. دلیل انجام آزمایشات دوره‌ای آگاهی از میزان مقاومت افراد در برابر آلاینده‌های موجود در محیط کار است. گاهی اوقات پس

تغذیه

با عدس پلو و اسفناج، ماست نخورید

گلزار مولایی | مشاور تغذیه

برای جلوگیری از دفع آهن باید از خوردن ماست با عدس پلو خودداری کرد.

از خواص بارز اسفناج وجود آهن ۳ میلی‌گرم است که طی یکسری واکنش‌ها باید تبدیل به آهن ۲ میلی‌گرم شود تا عملیات جذب در بدن انجام گیرد.

در موقع استفاده از اسفناج از ماست به دلیل تداخلات غذایی نباید استفاده کرد. کلیسیم موجود در ماست باعث دفع آهن اسفناج از بدن خواهد شد، بنابراین باید مصرف کنندگان که اکثرا اسفناج را با ماست مصرف می‌کنند توجه داشته باشند تداخل غذایی این ۲ ماده پراهمیت علاوه بر دفع آهن موجب از بین رفتن قسمتی از کلیسیم نیز می‌شود.



در موادی همچون تخم‌مرغ و عدس نیز آهن مثبت وجود دارد که برای این که جذب بدن شود نیازمند واکنش است در این حالت از مواد کلیسیم‌دار نباید استفاده کرد. همچنین عدس پلو که حاوی آهن است نباید با ماست مصرف شود بهترین حالت مصرف سبزیجات با آن است. بهتر است هنگام مصرف اسفناج به جای ماست از آلیمبو استفاده شود.

دارو

چرا از داروهای جدید لاغری استقبال نمی‌شود؟

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) به تازگی دو داروی لاغری جدید را تأیید کرده که باید منتظر ماند و دید چه زمانی این داروها وارد بازار خواهند شد.

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) به تازگی داروی لاغری «کنتراو» (Contrave) را که توسط کمپانی داروسازی «اورکسیجن» تولید شده تأیید کرد و علاوه بر این FDA در شرف تأیید داروی تزریقی «لیراگلوتید» (Liraglutide) ساخت کمپانی داروسازی «نو نوردیسک» است. این درحالی است که تا پیش از این تنها برای کاهش وزن تأیید شده کاهش وزن از سوی FDA تأیید و رغبت کمتری نشان می‌دهند.

به عنوان مثال در سال ۲۰۱۲ میلادی، FDA دو داروی «بلویک» و «کسیمیا» را نیز برای کاهش وزن تأیید کرد. این داروها برای درمان چاقی مزمن و چند بیماری مشترک وزن، جامعه پزشکی در پذیرش نسل جدید داروهای تأیید شده کاهش وزن از سوی FDA تأیید و رغبت کمتری نشان می‌دهند.

به گزارش سایت اینترنتی فول، سوال اصلی اینجاست که چرا پزشکان معمولا داروهای لاغری تجویز نمی‌کنند.

پاسخ به این سوال پیچیده‌تر از این است که به ذهن خواننده می‌رسد اما آنچه که مسلم است این که پیشینه داروهای لاغری آمیخته با برخی اتفاقات تلخ و ناگوار نظیر عوارض جانبی شامل میل به خودکشی و حملات قلبی است اما این مسائلی با انگیزه اصلی عدم استقبال پزشکان و بیماران از داروهای جدید لاغری فاصله بسیاری دارند. در واقع یکی از موانع اصلی که داروهای لاغری جدید با آن روبرو هستند مسأله پوشش بیمه است زیرا بسیاری از شرکت‌های بیمه این داروها را تحت پوشش خود قرار نمی‌دهند. علاوه بر این دیدگاه مردم نیز در این مسأله موثر است زیرا

بسیاری از افراد با وجود اعلام انجمن پزشکی آمریکا در سال ۲۰۱۳ میلادی که چاقی را بیماری قلمداد کرد، چنین اعتقادی به این مسأله ندارند و از نظر بسیاری این عارضه با کنترل شخصی و انجام فعالیت‌های فیزیکی ورزشی قابل درمان است.

تابلوی سلامت

عوامل ژنتیکی در ابتلا به آلزایمر دخالت دارد و اغلب مشاهده شده است که معمولاً تعداد افرادی که در یک قایل در سنین سالمندی دچار آلزایمر می‌شوند بیشتر از سایرین است.